

# Biberacher Tage für seelische Gesundheit

**Von Samstag, 5. Oktober, bis Donnerstag, 17. Oktober, finden die Biberacher Tage für seelische Gesundheit statt. Die Veranstaltungsreihe, die von verschiedenen Organisationen gemeinsam getragen wird, rückt das Thema „psychische Gesundheit stärker ins Bewusstsein, informiert und klärt auf.**

BIBERACH – Das zweiwöchige Programm bietet laut Pres-

semitteilung eine Vielzahl an Vorträgen, Workshops und Übungen mit renommierten Experten aus den Bereichen Psychologie, Psychiatrie und Sozialarbeit und richtet sich an Fachkräfte, Laien und alle, die Interesse am Thema haben. Veranstalter sind verschiedene Einrichtungen, Träger und Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Biberach, die in diesem Bereich aktiv sind.

So findet am Montag, 7. Oktober, ein Vortrag mit Isabella Himmler, zum Thema „Stress senken, gelassener leben“ statt. In diesem Vortrag geht es darum, die eigene Haltung und innere Bewertungen zu überprüfen, anzupassen und damit Stress zu reduzieren. Einfache Übungen, mit denen man sich selbst in stressigen Situationen gezielt beruhigt, zeigt Dr. Andrea Groß am Mittwoch, 9.

Oktober, von 19 bis 20.30 Uhr bei der Veranstaltung „Body 2 Brain: Soforthilfe bei Belastungen, Arbeitsfrust und Kummer“. Die Veranstaltung findet im Alfons-Auer-Haus, Kolpingstraße 43, Biberach, statt.

Am Mittwoch, 16. Oktober, hält Dr. Holger Pressel einen Vortrag zum Thema „Aggression und Gewalt am Arbeitsplatz“. Der Vortrag findet im großen Sitzungssaal des Landratsamts, Rollinstraße 9, statt. Beginn ist um 17 Uhr, eine Anmeldung per E-Mail an [daniela.glaser@biberach.de](mailto:daniela.glaser@biberach.de) ist erforderlich.

Auf dem Instagram-Kanal des Landkreises Biberach [www.instagram.com/landkreis.biberach](http://www.instagram.com/landkreis.biberach) zeigt Hermine Burger, Betriebsseelsorgerin beim Dekanat Biberach, während der „Biberacher Tage für seelische Gesundheit“ Übungen, um gelassen durchs Leben zu gehen. Die Poetry Slammerin Marie Lemor präsentiert ein eigens für die Tage für seelische Gesundheit geschriebenes Gedicht. Mehr Informationen gibt es unter [www.seelische-gesundheit-bc.de](http://www.seelische-gesundheit-bc.de).



Für die seelische Gesundheit ist es wichtig, sich selbst zu stärken. Hilfreich ist es, auch einmal in der Natur und an der frischen Luft zu sein.

FOTO: AOK ULM-BIBERACH